

# Apunts sobre l'alimentació al món romà

Joan Gómez i Pallarès

## Introducció

L'objectiu d'aquestes pàgines és oferir una breu descripció, que en cap moment no es pretén que sigui original (les nostres fonts primeres d'informació són els textos i aquests, fonamentalment, no han canviat de contingut en els darrers anys), d'allò que menjaven els romans. És, el nostre interès, escriure aquí sobre què menjaven, no sobre com ho feien, tot i que les referències a la cuina romana seran inevitables i necessàries. Tampoc no parlarem ni dels llocs on es cuinava ni del seu parament, ni tampoc com s'organitzaven els àpats. Al final de la nostra aportació proporcionarem una petita bibliografia comentada que permetrà al lector buscar aquelles informacions que li interessin i que aquí no ha trobat.

El marc en què ens movem és ampli i relliscós. Com que hem volgut oferir una informació basada en els textos, la seva dispersió cronològica i la diversitat de gèneres literaris i d'interessos intrínsecs als textos mateixos fa que la descripció que se'n deriva sigui gairebé atemporal i no tingui tampoc una ubicació física concreta. Una informació com la que aquí donarem, sobre l'alimentació a Roma, basada en textos que van des del segle II aC. (Plaut i Cató) fins ben bé als segles IV-V dC (data en què es fa la recopilació que avui coneixem com l'Art de la Cuina d'Apici) i amb dades tan aparentment diferents com les que poden oferir Enni, Terenci, Petroni, Marcial, Plini el Jove, Ateneu o l'Edicte sobre els preus de Diocleciana (és a dir, teatre, sàtira, novel·la, epigrama, agronomia, medicina, textos legals, etc.), referides a marcs geogràfics i físics tan diversos, només pot pretendre oferir un marc de mínims comuns denominadors sobre l'alimentació en aquests temps i en aquestes contrades.

## Cereals i llegums

No és un tòpic dir que l'alimentació dels primitius romans, tal com ens la transmeten els textos, era més aviat poc variada i basada en els cereals. Era l'alimentació d'una societat d'agricultors que coneixia diferents tipus de cereals (l'ordi i el blat eren els que es conreaven més abundantment a la península itàlica), diferents qualitats d'aquests cereals, un cop separat el gra de la clofolla, i que se'ls menjaven primer cuits en forma de pastetes (*puls*, *pulmentum*), i no pas com a pa. El que més s'hi assembla avui són les nostres farinetes i, a Itàlia, el que s'anomena *pollenta* (en llatí, *placenta*), que a Roma coneix moltes i elaborades receptes, les primeres basades en la farina d'ordi.

Pel que fa als llegums, els que eren més importants a Roma ho són també encara avui: els pèsols, les faves, les llenties i els cigrons. Les faves eren un dels productes bàsics, se'n coneixien de diferents tipus i normalment se les menjaven bullides, amb una consistència de puré i amb acompanyament de llard. També se'n feia una farina, que s'usava per espesseeir i lligar salses. Els pèsols no es consumien frescos, sinó assecats, i semblen més aviat una introducció recent a Roma (cap al segle I aC), cosa que no es pot dir dels cigrons, producte conreat des de temps homèrics i que acompanyava, bullit, qualsevol tipus de plat.

## Productes de l'horta

Pel que fa a les arrels alimentàries, els romans consideraven com un altre producte bàsic, junt amb farines d'ordi i blat i faves, els raves, catalogats com a molt nutritius i saludables. Al costat dels raves, es consumien sobretot els naps i, molt menys, les pastanagues. Un altre element important eren els bulbs, els més conreats i consumits dels quals eren les cebes i els alls. L'alimentació romana es sustentava, entre altres coses, en una mena de cultura de la ceba, que es consumia en gran abundància i de la qual els horticultors coneixien més de vint varietats. Altres menjars d'horta que tenien un cert nivell d'acceptació eren els espàrrecs. Pel que fa a les verdures, tenien un paper principal a Roma tots els derivats de la família dels cards, menys les nostres carxofes (allò que avui coneixem com a carxofa), que és un producte més recent. Cards collits salvatges, cards conreats, menjats sencers, només en les seves tiges, etc., són protagonistes de moltes receptes. Bròquils, cols, porros, també són menjats bullits, amb pebre (l'espècie més usada en la cuina romana) i amb un raig d'oli: d'aquests aliments se sol destacar la seva capacitat guaridora i la importància que té per als romans preservar-ne, a pesar de la cocció, els seus

colors naturals quan són servits a taula. Les amanides també eren populars, encara que tenien una aplicació més aviat medicinal: l'enciam, per exemple, no es menjava cru sinó bullit i com a sopa, apte per curar mals de ventre. Era molt valorat el cogombre, que se solia menjar amb tota la pell i, com fem també avui, envinagrat.

## La fruita

Algunes de les fruites més significatives són representades molt detalladament als mosaics i a les pintures romanes. S'usaven no solament com a postres i com a elements importants per guarnir pastissos, sinó també com a plats principals acompanyades de pa o guisades, allò que avui anomenaríem un «platillo». Entre les més apreciades coneixem la figa, la tradició de la qual es perd en la nit dels temps mediterrània; la poma, de la qual es coneixien a Roma més de trenta varietats, i la pera. No tan valorades pels romans, però encara avui es consumeixen molt, tenim la pruna, el codony, la magrana, les móres i el raïm, que assecat en forma de pansa té una gran popu-



Venedora de llegums. Podem observar els porros, els cogombres i la coliflor. (Relleu funerari d'Òstia del segle II dC)

laritat, no sols en receptes, sinó també per condimentar diferents vins especiats. De les fruites d'importació de l'època, les més populars i les que més s'han consumit són el préssec i l'albercoc. Una darrera fruita que cal esmentar, tot i que no conegués un conreu a la Península gaire abundant, però sí un bon consum, és el dàtil, que els romans conceixien en moltes varietats i importaven d'Àfrica i de l'Orient.

En relació als fruits secs, també importants a la dieta romana (per dir-ho d'alguna manera), els romans consumien castanyes, nous (molt més apreciades fresques que no pas seques), avellanes (podien ser d'una varietat del Pont Euxí o procedents de la localitat campana d'Abella —d'aquí *nux abellana*—, d'on ve el nostre nom del fruit) i ametlles importades d'Àsia occidental. No cal dir que els pinyons són l'altra gran fruita mediterrània molt utilitzada, així com també (tot i que en aquest cas no és un producte autòcton, sinó que procedeix de Síria) el pistatxo.

## Els peixos

Forma part del mite gastronòmic romà la idea que no es consumia peix. Si bé és cert que els aliments «de tall» per excel·lència venien de la terra i no del mar, això no era degut a una manca de consum o a un desinterès del client potencial per allò que procedia del mar o dels rius, sinó que el peix que entrava als circuits comercials (no parlem ara d'aquell que es pescava i es consumia *in situ*) era força més car (fins a tres vegades més car el que era de primera qualitat) que la carn de boví, de porcí o l'aviram (tot i que és un document força tardà, l'Edicte de preus de Diocleciana no fa altra cosa que reproduir una situació que ja descrivia Varró). D'altra banda, el peix es consumia tant fresc com en conserva i seguia els mateixos dictats de la moda (mides, tipus, espècies, etc.) que avui podem constatar als mercats en relació amb allò que consumien els nostres avis. Només cal afegir, per



Mosaic de Tor de Marancia, prop de Roma, de l'època d'Adrià, amb un conjunt de productes alimentaris entre els quals hi ha verdures, peixos i carns.

tenir el panorama una mica més clar, que la idea que els primitius romans només menjaven cansalada, pa negre i farinetes procedeix d'una acumulació de textos dels segles I aC i dC que es preocupaven per destacar l'edat d'or que vivia Roma després de l'ascensió al poder d'Octavià (edat d'or en la civilització en general, fet que inclou no solament la literatura, l'arquitectura o l'escultura, sinó també la cuina i allò que s'hi menja), en contrast amb les èpoques obscures que es van viure abans. Les descripcions de peixos, les llargues llistes de noms amb aliments, els mosaics amb natures vives i mortes que ens mostren centenars d'espècies de peixos de mar, de riu, de closca, les escenes que ens descriuen com es pescaven, els mosaics que ens ensenyen els diferents tipus de nau, els centenars de receptes que tenim de salses per acompanyar-los (només el recull de receptes d'Apici inclou dos llibres específics, el 9 i el 10, monogràficament dedicats no a explicar-nos com cuinar diferents espècies, sinó a especificar quina és la salsa més adequada per portar a taula els peixos segons el seu gust, no com hagin estat cuinats —el sistema més habitual de cocció del peix a Roma era la graella—, des de la llagosta fins al calamar, passant per la morena, l'anguila, el torpede, la sardina, la tonyina, etc.), demostren ben clarament, a pesar del que es pugui pensar, que la pesca i el consum de peix són una tradició ben arrelada a Roma i a les seves àrees d'influència, si més no a partir del segle II aC.

Dels peixos de mar que no són de closca, els més populars i consumits pels romans, tal com indicàvem fa un moment, eren els diferents tipus d'anguiles i morenes, les sardines, els meros, les dorades, els congres, les rajades, els llobarros, les llisseres, els torpedes, els turbots, els rogets, els verats, els llenguados i la tonyina (en tota la seva gamma de noms en relació a les mides i edats de la bèstia). Alguns d'aquests peixos van conèixer també allò que avui anomenem granges de mar; el creixement d'espècies en piscifactories era un fenomen ja habitual al món romà.

No volem deixar de dir que els estudis ceràmològics, fets als jaciments coneguts pels especialistes al litoral català i italià, demostren, amb tot, que els estris que servien per consumir peix eren més habituals a la costa que no pas a l'interior, en unes proporcions que fan dubtar que es tracti de l'atzar de la troballa arqueològica. Això demostra, al nostre entendre, que poc o molt el consum era més elevat a la costa que a l'interior i que estava més lligat a l'existència de peix fresc que no pas en conserva. Aquest darrer fet demostra també que les receptes anaven més dedicades a parlar de salses que no de tipus de cocció perquè ja es donava per

fet que la cocció era a la brasa. No cal dir que una cocció a la graella es fa molt més sovint amb peix fresc que no pas en conserva.

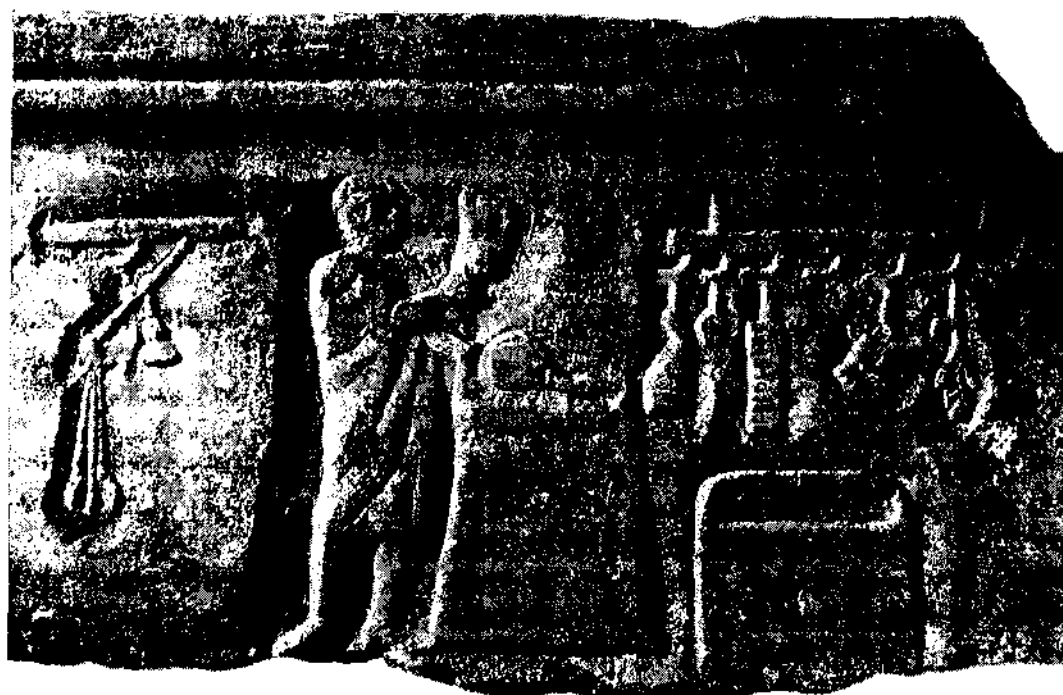
Pel que fa al peix de closca, els crustacis i mol·luscs eren molt populars a Roma i tot allò que avui en un restaurant entraria sota l'epígraf de «fruits de mar» ja era consumit en aquells temps: tot tipus de mol·luscs, musclos, petxines de totes mides, catxells, cloïsses, ostres, espardenyes, llagostes i llamantols, llagostins i escamarlans, pop, sèpia i calamar, eren les espècies més apreciades.

El peix d'aigua dolça havia de tenir també un consum, tot i que els textos (per la gran absència de referències antigues) ens diuen que havia de ser força més baix que el de peix de mar. Pràcticament no hi ha cap recepta anterior al segle V dC que ens en parli, però l'Edicte de preus de Dioclecian indica (i, per tant, si dona preus vol dir que se'n consumia) que el seu preu genèric era dues vegades més baix que el del peix marí. Aloses, esturions, carpes, barbs, salmons, lamprees d'aigua dolça, truites de riu i silurs són espècies ben conegudes als nostres rius, llacs i pantans que ja eren consumides, si més no, a partir del segle III dC.

## *Caça i vianda*

Sota aquest epígraf parlarem una mica de tot allò que es produïa terra endins, sigui caçat o criat en granja, que es movia amb quatre potes i que no pertanyia al món de les aus. És un fet comprovable a través dels textos i de l'art romà que la caça era una de les activitats principals del món de què estem parlant i no pertanyia a cap classe social determinada. Era una activitat dels pagesos que vigilaven els seus ramats, dels senyors que feien batudes acompanyats d'esclaus per caçar grans peces i dels nens que sortien a caçar el conill. Era una activitat de subsistència bàsica en molts casos i, també, a partir del segle I aC, però sobretot a la Roma dels segles II-IV dC, era activitat clau del món de l'esport. Es practicava lliurement, a camp obert i s'organitzava en autèntiques cledes-reserves de grans extensions on s'introduïen tot tipus d'espècies. Era, a més, una activitat que s'acabava convertint en espectacle al circ (fins i tot les bèsties allà sacrificades eren especialment desitjades per al seu consum posterior) i que dominava el món romà en tota la seva extensió, des d'*Hispania* fins al mar Negre, des de *Carthago* fins a la *Germania*.

L'animal de caça, i també de granja, més popular i perseguit, més representat en mosaics i pintures, més menjat, era el senglar. En coneixem tot ti-



Detall d'un relleu funeràri d'Ostia del segle II dC, amb un carnisser que treballa.

pus de receptes i la seva carn era, a més, molt apta per a ser conservada en salaó, tot i que la preferència a Roma, amb les carns en general, era de sotmetre-les a llargues coccions i complicades receptes que podien durar hores i hores i incloure molts ingredients (al contrari, en realitat, d'allò que passa amb el peix —en què la complicació és a les salses—, amb les carns, l'objecte de la complicació és l'animal mateix: no es pot negar, amb tot, que també és ben popular el sistema de coure certs talls, potser més petits que el senglar —tot i que la mida és accessòria—, a l'ast o també sobre graelles. Hom té la sensació, en qualsevol cas, que la implicació de molts ingredients i, per tant, la disfressa de sabors originals està relacionada proporcionalment amb la tendència de fer conservar la carn i, en conseqüència, la possibilitat que es faci malbé, a causa de la senzillesa de les receptes de peix que sembla que es consumia més fresc que no pas la carn i, per tant, solia fer-se a la brasa, i així se'n potenciava el gust més natural). La cultura del senglar, amb tot, és deutora de la base de l'alimentació romana i de bona part de la civilització mediterrània en matèria de vianda, que no és cap altra que el porc. El porc, criat segons els textos des dels primers moments de l'existència humana a les terres de la península itàlica, es consumia íntegrament i es conservava també de totes les maneres possibles. No cal que ens hi estenguem gaire perquè nosaltres vivim una cultura molt semblant a la romana en aquest sentit: des dels elements més perífèrics (morros, potes, orelles, mamelles de truja)

fins a les interioritats més amagades (el ventre, els ronyons), tot es consumia, es coïa, es menjava i es conservava. No cal dir que tots els productes derivats també eren coneguts i molt guisats i consumits, fonamentalment les botifarres i les salsitxes.

Altres animals de caça, especialment populars per la seva carn i presents a les receptes i textos, són tots els tipus de cèrvids (cèrvols, daines), els óssos i els moltons, els cabirols, els isards i les cabres salvatges.

La caça petita era també molt apreciada a Roma i la que tenia un preu més alt era la carn de llebre. El conill era la següent preferència, però a força distància de la llebre, i l'animal més exòtic que circulava pels mercats era el liró.

La vianda que es consumia directament criada a la granja i venuda a la carnisseria no era molt diferent de la que coneixem avui. Si bé pot ser cert que el bou era un animal exclòs dels sacrificis que recorden els primitius temps de Roma (els de Ceres), en la vida quotidiana era l'animal més criat expressament per a l'alimentació i tenia, a més, un preu més aviat barat, cosa que el feia accessible a moltes «butxaques». No es pot dir el mateix de la vedella, la carn de la qual era molt més fina per als paladars que descriuen les receptes que coneixem i que valia quatre vegades més que la de bou. La carn dels animals bífids era també molt popular, i ja en temps de Plautus hom sap que als teatres es menjava carn de be, com alguns que avui dia mengen crispets als cinemes. L'anyell, el moltó i la cabra també eren animals apre-

ciats i consumits a Roma, si bé socialment més popular altres viandes.

## Aviram de granja i de caça

El bestiar de ploma va conèixer a Roma totes les varietats possibles i era més popular i variat el seu consum que no pas actualment. Animals procedents del món salvatge i criats i adaptats a la granja, animals procedents de la caça, animals d'importació que no es criaven a la península itàlica, però la carn dels quals era apreciada, animals autòctons: l'au, tant com el porc, formava part de la cultura alimentària dels romans i les receptes de què són objecte així ho mostren, no menys que els textos que ens parlen de la seva cria i posta des de molt antic. Les gallines i els pollastres eren els reis del corral, però moltes altres aus no els quedaven gaire enrere: de les de granja, la pularda, les oques, els ànecs, els galls dindi i els faisans eren les més populars; de les de procedència exòtica, però introduïdes a Roma i naturalitzades gràcies al seu consum difós, destaquen els ocells que vénen d'Àfrica, sobretot les pintades vermelles i (algú es pensa que ens hem inventat res?) els estruços. De les aus de caça estricta, que no es fan en cap cas en granja, les més apreciades i consumides eren l'ànec salvatge, els coloms roquers, les tórtores, les perdius i les guatilles, els tords, els francolíns i les becades. També trobem receptes, tot i que això ja devia correspondre's amb un nivell elevat de sofisticació, per a grucs, cigonyes, flamencs i cignes.

## Llets i formatges

La major part d'ocells que hem esmentat, que eren criats en granja, coneixien varietats especialment aptes per a la posta d'ous. Els textos ens ensenyen la importància dels ous en l'alimentació romana: intervenien no sols en receptes en què eren protagonistes (relativament poques), sinó sobretot en receptes de postres dolces i, en un aspecte fonamental que avui no és tan usat, en aquell moment de les receptes de llarga durada (viandes) en què cal lligar una salsa i no es vol fer servir fècula. El rovell cuit era especialment apte per a aquest ús.

Per ordre d'importància decreixent, les llets més consumides eren la d'ovella, la de cabra i la de vaca. Inversament, els formatges que coneixem

(que no solien passar cap procés de cocció) com a més apreciats eren el de vaca, després el d'ovella i, finalment, el de cabra. Per la cura amb què els textos dels agrònoms ens descriuen el procés de fabricació del formatge, poden deduir la importància de la seva presència en l'alimentació romana, sobretot perquè l'aportació de la llet, a l'hivern, era parcialment substituïda pel formatge. Altres productes derivats de la llet, probablement per problemes derivats de la seva conservació, no eren especialment consumits a Roma, fonamentalment la crema de llet i la mantega.

## Breu bibliografia

La nostra única pretensió és oferir aquí algunes línies bibliogràfiques d'aproximació al nostre tema, perquè qui vulgui seguir-les a partir de les nostres pàgines pugui fer-ho sense gaires problemes.

### Textos

Els textos llatins més representatius d'allò que es menjava a Roma i, sovint, de com es menjava són aquests (si els citem és perquè pensem que molta gent que llegeixi aquestes pàgines potser tindrà el cuc de voler esbrinar com «sona» tot el que acabem de descriure, però en versió original): els tractats d'agronomia *De agricultura* de Cató i de Columel·la; el *De re rustica* de Varró; els tractats de medicina de Dioscòrides i Ateneu (en grec); les llistes d'aliments d'Enni a *Hedyphageta* i els llibres de receptes d'Apici, a *De re coquinaria*. Tot el que acabem de citar són textos específics sobre el tema, però no podem oblidar que Roma és una cultura basada, entre altres coses, en l'alimentació i, per tant, pràcticament tots els textos literaris el gènere dels quals els permeti un apropament a la vida quotidiana duen també una informació important sobre l'alimentació, les costums i les receptes (qui vulgui seguir amb més dedicació aquesta pista, cal que llegeixi el llibre d'E. GOWERS, *The Loaded Table. Representations of Food in Roman Literature*, Oxford, 1993). Entre els autors de teatre cal destacar Plaute i Terenci; entre els naturistes, Plini el Vell; entre els epistològrafs, Ciceró i Plini el Jove; entre els satírografs, Horaci i Juvenal, i entre els epigramatistes, Marcial.

### Estudis

La introducció general a l'alimentació del món dels romans que més apreciem és la de J. André,

*L'alimentation et la cuisine à Rome*, París, 1981<sup>2</sup>, tot i que en els darrers temps s'ha afegit a la bibliografia un altre títol, més divulgador, però amb una informació tan rica com la d'André, que és el de N. BLANC, A. NERCESSIAN, *La cuisine romaine antique*. París, 1992. Qui vulgui seguir amb cura una bibliografia no comentada, però força exhaustiva sobre aquest món, pot consultar les p. 221-223 d'aquest darrer llibre citat i hi trobarà una mica de tot: referències sobre obres generals, sobre el vi i les begudes, sobre les cuines i els cuiners, sobre els *triclinia* i el parament de la llar, i sobre tot el que hem comentat aquí d'alimentació. En general les altres informacions de caràcter més general es poden tro-

bar a les introduccions o formant part dels estudis preparatoris d'alguna edició i/o traducció del manual d'Apici sobre la cuina romana. En aquest sentit, nosaltres considerem especialment útils la introducció (l'èmfasi és posat aquí en la descripció de la vaixela) de B. Flower i E. Rosenbaum a *The Roman Cookery Book. A critical Translation of the Art of Cooking by Apicius*. Londres, 1958 i les notes a peu de pàgina de l'edició i traducció francesa d'Apici a la col·lecció de Belles Lettres (G. Budé), feta per J. André, París, 1974. No cal dir res més; amb aquestes poques referències, el lector àgil podrà trobar tot allò que necessita per anar pel camí de l'alimentació i la cuina romanes.

### Abstract

#### *Notes on feeding in the roman world*

This paper tries to offer a brief description of what the Romans ate, based upon the lecture of their texts, from the II Century BC. to the IV-IV Centuries AD. and concerning all the territories the Romans ruled. They are also some references about how they ate their foods.

### Resumen

#### *Apuntes sobre la alimentación en el mundo romano*

El objetivo de estas páginas es ofrecer una breve descripción de aquello que comían los romanos a partir de la lectura de sus textos, desde el siglo II a.C. hasta el I-IV d.C. y en todo el territorio bajo su influencia. También se hacen algunas referencias sobre cómo comían estos alimentos.

Joan Gómez i Pallarès és professor de Filologia Llatina a la Universitat Autònoma de Barcelona i un dels seus camps d'interès ha estat, des del 1984, el de la cuina romana. Ha publicat diversos treballs, entre altres una edició crítica amb introducció i notes en català de l'art de la cuina d'Apici per a la Col·lecció de Clàssics Grecs i Llatins de la Fundació Bernat Metge, Barcelona, 1991, i un treball lexicogràfic dedicat a definir els estris ceràmics de la vaixela romana a partir de les descripcions i usos que en donen els textos llatins (*Instrumenta Coquorum. Els Estris de la Cuina en Apici* (amb testimonis, des de Plaute fins a Isidor de Sevilla), dins «Monografies Emporitanes», n. 8, Empúries (Girona), 1995, p. 25-38). Actualment està preparant una edició i comentari de les inscripcions mètriques llatines dels Països Catalans.